



DAS ULTIMATIVE KONDITIONSTRAINING

MUSCLE

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

ACTIVITY

Durch die Übungswahl und -Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

EXCELLENCE

Anerkannte starQualität + Erkenntnisse der Trainingswissenschaft = M.A.X.®

Was bringt Dir M.A.X.®

effektives Ganzkörpertraining in 30min mit einfachem Übungsablauf
motivierendes Training zu cooler Musik
mentale & körperliche Herausforderung
kräftigt & strafft die Beine, Gesäss, Oberkörper & Rumpfmuskulatur
verbessert das Balancegefühl und die Koordination
optimiert den Fettstoffwechsel
steigert die Kondition



Trainings-Konzept

M.A.X.[®] ist ein 30-minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Übungsabfolgen in welchen **Ausdauer, Kraft & Koordination** trainiert werden. Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander und die jeweilige **Belastungs-/Erholungsphase** dauert immer im Verhältnis von **45/15 Sekunden**. Die Übungsabfolgen werden jeweils 2mal (2 Sätze) durchgeführt. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Durch das Verstellen der Stephöhe ermöglicht es die individuelle Intensität zu wählen. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesäßmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten), sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

Die Musik-Tracks sind speziell auf die Belastungs-/Erholungsphase, sowie auf die 3 aufeinanderfolgenden Übungen zugeschnitten. Dies garantiert einerseits einen perfekten Ablauf (den roten Faden), andererseits wirkt sich die Musik sehr positiv auf die Motivation aus, so dass die Trainierenden einen hohen Erlebnisfaktor erfahren.



Lektionsablauf

Warm up / 5min.

Intervallabläufe / 20min (3 Konditionsabläufe)

Cool Down / 5min.

(Trainierende benötigen: Reebok Step, Trainingshandtuch, Trinken)

Vorteile:

- Das Format entspricht dem Zeitgeist – kurz und intensiv
- Durch die Einfachheit und Intensität kann das Format auch Männer ansprechen
- Optimal für Mittagskurse oder am Abend in Kombination mit „Bauch intensiv“, etc.
- Das Format kann im Group Fitness Raum sowie auf der Trainingsfläche durchgeführt werden
- Wenig Vorbereitungszeit für Instruktoren – da einfache Struktur in Übungskombination und Musikeinsatz, immer gleicher Rhythmus, vorgegeben ist
- Garantierte Abwechslung durch regelmässige Updates über starOnline
- Durch die vorgegebenen Stundenbilder (über starOnline –alle 3 Monate) werden Qualität und einheitliche Inhalte garantiert
- Unterrichtsmethodik ist einfach
- Keine Lizenzen
- Bestehendes Equipement wie der Reebok Step wird verwendet
- Keine neue Anschaffungen notwendig



Schulungs-Konzept

Voraussetzung: Grundausbildung im Group Fitness Bereich, Tae Bo, Kick Power, Pump Instrukoren, Gymnastik-, Wellness- & Bewegungsbereich.

Eine gute physische Kondition ist Voraussetzung.

Beherrschen der folgenden Übungen; Kniebeugen, Ausfallschritte, breite Liegestützen, allg. Stützpositionen im 4-Fuss-Stand.

Unterrichtserfahrung mit Musik; d.h. Musikbogen, Rhythmik, Timing, etc.

Zusatz: Zumba Instrukoren (mit Zumba Basic 2 Tage) müssen vorgängig eine Group Training Grundausbildung absolvieren.

Kompetenz: Die Teilnehmenden sind in der Lage, gemäss vorgegebenen Richtlinien und Empfehlungen effiziente und motivierende M.A.X.® Kurse zu unterrichten

Kompetenznachweis: Durch unterrichten eines Konditionsablaufes wird die Kompetenz, M.A.X. Training gekonnt und authentisch unterrichten zu können, bestätigt. Falls ungenügend, kann der M.A.X. Ausbildungstag zu einem späteren Zeitpunkt innerhalb einem Jahr kostenlos wiederholt werden.

Lernziele / Die Teilnehmenden;

- Verstehen das M.A.X.® Konzept
- Kennen die Kursstruktur von M.A.X.® und können diese unterrichten
- Führen die Übungen technisch korrekt aus
- Setzen die Musik optimal ein

Anerkennung: Der M.A.X. Ausbildungstag ist Voraussetzung um Zugang zu den Updates auf starOnline zu haben.

Inhalte: Musterlektionen / Trainingskonzept / Unterrichtsmethodik / Musikeinsatz / Techniktraining

Bemerkungen: Mit der Kurseinladung wird eine Unterlassungserklärung beigelegt, welche am Ausbildungstag vor Kursbeginn dem Ausbilder unterschrieben abgegeben werden muss. Ansonsten hat man keinen Zutritt zum Ausbildungstag.

Dauer: 1 Tag

Kosten: CHF 295.--

Kurskosten verstehen sich inkl. Instruktor Package im Wert von CHF 94.--

Das Instructor Package beinhaltet:

- 1 Musik CD CHF 49.--
- Aufschaltung starOnline für M.A.X.® Updates CHF 30.--
- Marketingmaterial: 100 Stk. Endverbraucherflyer & 1 Studio Poster CHF 15.--)

Inhouse Schulungen

Kosten: Pauschale von CHF 1500.— (max. 20 TN), zzgl. Instructor Package pro TN
Inkl. Marketingmaterial (Menge nach Absprache):

- Endverbrauchverbraucherflyer
- Studio Poster
- Video Teaser für Homepage

Zzgl. Instruktor Package von CHF 50.— pro TN

Das Instruktor Package beinhaltet:

1 Musik CD im Wert von CHF 49.—

Aufschaltung starOnline für M.A.X.[®] Updates CHF 30.—

Zzgl. Fahrspesen von CHF 0.70/km

M.A.X.[®] Updates über starOnline

Alle 3 Monate (Januar, April, Juli, Oktober) erscheint ein neues Programm und kann **exklusiv** und **ausschliesslich** von M.A.X.[®] InstruktorInnen gekauft werden. Das Update steht jeweils für 3 Monate zur Verfügung.

Kosten: CHF 30.— pro Update (Für M.A.X.[®] InstruktorInnen, welche ein laufendes Jahresabo bei star Online haben, sind die Updates im Preis von CHF 250.-- des Jahresabos inklusive).

starOnline: Die Registration ist kostenlos

Aufstellung laufender Kosten für einen M.A.X.[®] Instructor:

- Max. 4 Updates pro Jahr à CHF 30.-- = CHF 120.--/Jahr
- Musik ca. 1-2 CD's pro Jahr à max. CHF 49.-- = CHF 98.—/Jahr

Marketing

Marketingmaterial

- Endverbraucher-Flyer (kostenlos)
- Poster für die Studios (kostenlos)
- Postervorlage auf welches das Logo des Studios/Anbieters platziert werden kann
- Logo steht zur Verfügung
- Video Teaser für die Homepage (wird zur Verfügung gestellt)
- Trainingsbekleidung / Shirts (im starShop erhältlich)



Markenschutz

M.A.X.[®] ist eine geschützte Marke der Star Education AG, Schweiz.

Alle Rechte sind bei der Star Education AG, Schweiz.

M.A.X.[®] Kurse (30-minütige Lektionen) dürfen nur von ausgebildeten Instruktoren unterrichtet werden. Die Ausbildung ist Sache der Star Education AG, Schweiz.

M.A.X.[®] Kurse müssen ausschliesslich, gemäss Konzept & Philosophie, mit den vorgegebenen Musiktracks und Bewegungsabläufen unterrichtet werden, welche am Ausbildungstag und über die Updates vermittelt werden.

M.A.X.[®]-Instruktoren/-Anbieter dürfen M.A.X.[®] ausschliesslich für Endverbraucher unter dem Namen M.A.X.[®] anbieten. Es dürfen keine anderen Instruktoren ausgebildet und zertifiziert werden.

M.A.X.[®] Aus- und Weiterbildungen sowie Workshops dürfen ausschliesslich vom star-Ausbildungsteam und von den star lizenzierten Ausbildungsanbietern durchgeführt werden. Präsentationen von M.A.X.[®] bei Kongressen, Workshops oder sonstigen Veranstaltungen bedarf der schriftlichen Zustimmung der Star Education AG.

Jegliche Aktivitäten, welche gegen die Registrierung der Marke M.A.X.[®] gerichtet sind oder Dritte dabei unterstützt, sind strikte zu unterlassen. Dies inkludiert unter anderem den Missbrauch der M.A.X.[®] Updates auf starOnline, sowie unerlaubte Vervielfältigung der M.A.X.[®] CD's, etc.

Für jeden Fall der Zuwiderhandlung gegen den Markenschutz M.A.X.[®] wird ein Betrag von CHF 1'000.— fällig.

Diverses

Weiterentwicklung: M.A.X.[®] wird mit weiterem Equipment wie Gewichtsscheiben & Tubes kombiniert

Ausbildungs-Team

- Cyrill Lüthi
- Denise Perret
- Corina Egger
- Patrick Schöch
- Claudia Haller
- Janine Dick